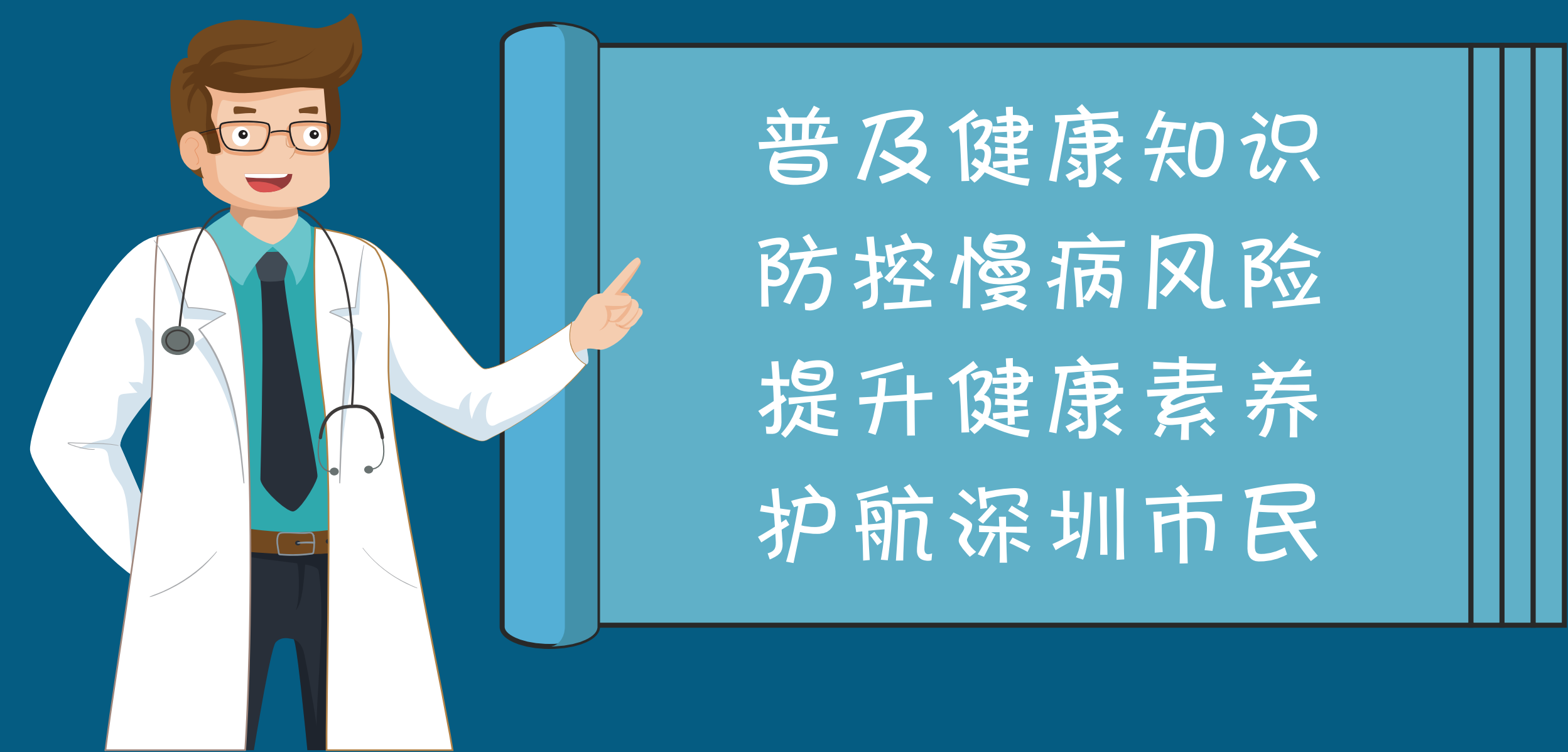




深圳健康教育宣传栏

深入开展爱国卫生运动

共建共享全国健康城市



更多健康科普内容
请关注i健康深圳

◆主办：深圳市爱国卫生运动委员会 深圳市卫生健康委员会 ◆承办：深圳市健康教育与促进中心 ◆2026年第04期 ◆投稿邮箱:jcxmb@wiw.sz.gov.cn

病媒防制与环境卫生

清除积水一小步 健康防护一大步

夏季高温多雨，是登革热、基孔肯雅热等蚊媒传染病的高发季。蚊子繁殖离不开水，只要留存积水3-5天，就能孵化大量蚊虫，没有积水，就没有蚊蚊，清除积水是最有效的预防措施。

请市民行动起来，翻盆倒罐清积水：

- 1.清理家中及周边的花盆托盘、水缸、闲置瓶罐、轮胎、假山盆景等小型积水容器。
 - 2.水生植物（如富贵竹）建议改为沙养，或每周至少换水一次，并冲洗植物根部。
 - 3.疏通阳台、屋顶的地漏、雨棚凹槽等排水沟渠，防止积水。
 - 4.外出活动时，穿浅色长袖衣裤，裸露皮肤涂抹驱蚊剂。
- 积水不清除，蚊病找上门；人人动手清积水，远离蚊媒传染病，守护健康家园！



• 积水



• 防蚊

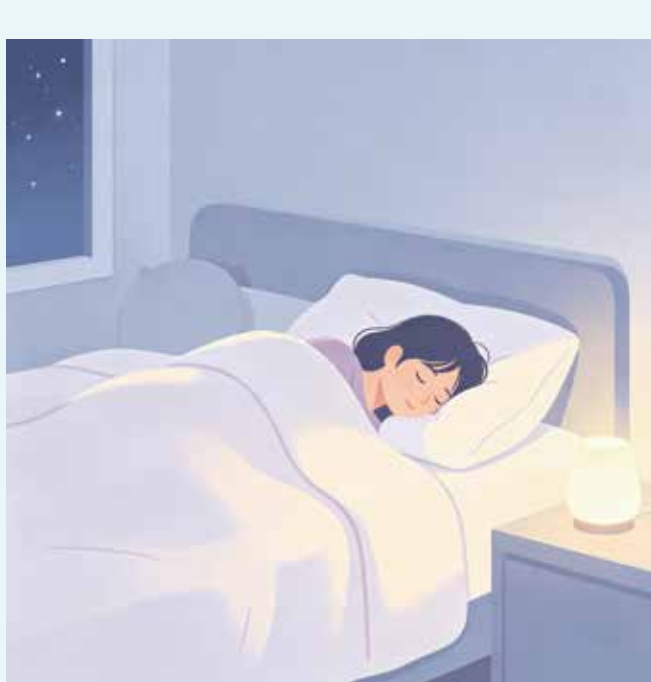


• 浅着装

中医养生保健

秋燥伤肺 收好这份中医养肺攻略

中医认为，肺为“娇脏”，秋季气候由热转寒，与肺相应，此时养肺事半功倍。养生重在“润”和“静”：



起居

早睡早起，顺应阳气收敛。初秋增减衣物宜循序渐进，深秋注意保暖。

饮食

秋燥易伤津液，饮食宜“滋阴润肺”。可多食百合、银耳、雪梨、蜂蜜等；少食葱、姜等辛辣之物，适当增酸（如山楂、葡萄）以收敛肺气。推荐百合莲子粥、冰糖炖雪梨等食疗方。



情志与运动

保持乐观，登高远眺可舒缓“悲秋”情绪。坚持太极拳、八段锦等舒缓运动，注意微汗即止，避免受凉。

穴位保健

可按摩或艾灸肺俞穴（背部第3胸椎棘突下凹陷旁开1.5寸），有助补益肺气、预防呼吸道疾病。



无偿献血

无偿献血 利人利己

适量献血无损健康，科学献血还有诸多益处：

- ◆促进新陈代谢：刺激骨髓造血功能，促进血细胞再生。
 - ◆降低血液黏稠度：减少心脑血管疾病风险。
 - ◆免费健康筛查：献血前会进行健康征询和血液初筛，相当于一次小型体检。
 - ◆传递爱心、挽救生命：您的热血是临床救治中不可替代的宝贵资源。
- 符合条件的健康公民，请勇敢伸出手臂，用可再生的血液，挽救不可重来的生命。



预防传染病

夏季当心“痢疾”来袭 把好病从口入关

细菌性痢疾（简称菌痢）是由志贺菌引起的急性肠道传染病，菌痢主要通过粪-口传播，被污染的水、食物、手、苍蝇、蟑螂均可带菌。夏秋季（6-10月）为高发季节，卫生条件差、集体食堂、学校、工地易暴发。典型症状为腹痛、腹泻、里急后重（总有便意却排不出）、黏液脓血便，伴发热、乏力；老人、儿童、体弱人群易发展为中毒性菌痢，危及生命。

预防核心是把好“卫生关”：

生水不入口，生熟要分开；饭便后后洗，苍蝇赶离开；腹泻快隔离，消毒别懈怠。

勤洗手：饭前便后、处理食材、照顾腹泻病人、外出回家、接触垃圾/公共设施后必须洗手。用流动水+肥皂/洗手液，揉搓至少20秒，指缝、指甲缝、手腕全部清洗；如无流动水，可用免洗消毒凝胶临时清洁，回家立刻水洗。

喝开水、吃熟食：不喝生水；生吃瓜果要洗净，瓜果最好削皮吃；凉拌菜要特别注意卫生，防止苍蝇叮爬。食物要煮熟煮透，生熟分开。剩菜彻底加热再吃。

及时就医：出现发热、腹痛、腹泻、脓血便、里急后重等症状，应立即就医，切勿自行用药。



不喝生水



勤洗手



瓜果削皮



及时就医

控烟健康

告别“干戒” 科学戒烟成功率更高

烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病，仅靠意志力“干戒”，成功率有限。科学戒烟，建议分三步走：

- 1.寻求专业帮助：戒烟门诊是有效途径。医生会评估烟瘾程度，制定个性化方案。规范干预下，3个月戒烟成功率约为50%。
- 2.药物+行为干预：中重度依赖者可在医生指导下使用戒烟药物缓解戒断反应，同时配合心理行为干预，学会应对复吸诱惑。
- 3.营造无烟环境：设定戒烟日，清除家中、车内所有烟具；向家人朋友公开戒烟计划，接受监督。戒烟初期出现焦虑、咳嗽加重属正常恢复反应，一般一个月左右缓解，不必因此放弃。

科学戒烟



警惕身体警报

运动中若出现头晕、恶心、大量出汗后突然无汗、皮肤干热、意识模糊等情况，必须立即停止运动，转移至阴凉通风处，用湿毛巾冷敷颈部、腋下降温，症状严重者需立即送医。



科学补水

运动前2小时补充约500ml水分；运动中遵循“少量多次”原则，每15-20分钟补充150-250ml含电解质的饮品（如淡盐水或运动饮料），不要等口渴再喝。



选对时机与装备

尽量选择清晨或傍晚运动，避开正午高温时段。气温超过32℃、湿度大于60%时，建议改为室内运动。穿着浅色、宽松、吸湿速干的运动服装，避免深色棉质衣物。